



ひまわり

☆☆今月のひまわり☆☆



大阪市委託事業
『つどいの広場・ひまわり』
保育所・今川学園

師走を迎え、今年もあとわずかになりました。11月は、例年より暖かい日が多く秋をたくさん感じることができましたね。でも、これからは寒い冬がやってきます。子どもさんの体調管理には、十分気を付けてお過ごしください。

さて、もうすぐクリスマス。クリスマスソングが聞こえてきたり、ツリーやイルミネーションが輝いているのを見ると心が弾みますね。みなさんのお家に、サンタさんからプレゼントが届きますように…そして、素敵なクリスマスが訪れますように…『ひまわり』でも、クリスマス会やクッキングを予定しています。みんなで楽しみましょうね。

来年もみなさんの笑顔に会えることをスタッフ一同楽しみにしています。



☆楽しかったベビーダンス☆

11月22日(火)に足立先生(一般社団法人日本ベビーダンス協会)のご指導のもと「ベビーダンス」を行いました。

まず、赤ちゃんの平熱を知るためにも、毎日体温測定をする事を勧められました。そして歌に合わせて自己紹介をし、手遊びでスキンシップを楽しみました。次に、お母さんのストレッチをします。普段、育児で前かがみになりがちなた姿勢がストレッチ後にはシャキーンとなりましたね。

いよいよベビーダンスの始まりです。1人ずつ負担の少ない抱っこ紐の装着の仕方を教わりました。おなかにキュッと力を入れて立ち、音楽に合わせていくつかのステップの練習をし、素敵な曲に合わせて踊りました。抱っこされている赤ちゃんは1人、又1人と気持ちよさそうにスヤスヤ眠っていました。踊り終えたお母さん達の表情は、皆さん笑顔が輝いていました。全身を使った有酸素運動でリフレッシュできたのではないのでしょうか。

ベビーダンスはお母さんの温もりや呼吸、匂いをスキンシップしながら感じ取り、五感によるコミュニケーションは赤ちゃんに大きな安心感や満足感をもちますと言われています。赤ちゃんがぐずった時はお母さんの気分転換もかねてベビーダンスに



トライしてみてください。

🍰 簡単ケーキレシピ 🍰

「クリスマスケーキ」はクリスマスの楽しみです。お家で簡単に作れるケーキレシピを紹介します。

【材料】

- ・プレーンヨーグルト
- ・食パン(8枚切り)
- ・フルーツ、お菓子(お好みのもの)

【作り方】

・ザルにキッチンペーパーを敷きプレーンヨーグルトを入れて一晩冷蔵庫で水切りします。(生クリーム風のヨーグルトクリームができます。)

・パンをコップのふちなどで丸くくり抜く。

・パン1枚の上にヨーグルトクリーム、スライスしたフルーツをのせ、もう1枚のパンを重ねる。

・重ねたパン全体にヨーグルトクリームで覆い、好きなフルーツやお菓子でデコレーションしたら出来上がり!

おままごとが好きな子どもさんにはバターナイフを使ってフルーツを切って楽しむことができますよ。また、蒸しパンで作ってもおいしそうですね。

子どもさんと一緒に作って食べて

素敵なクリスマスを・・・☆



◇◆ブックスタート◆◇

生後3ヶ月検診時に渡された“引換券”をお持ちいただくと

『ひまわり』で「絵本」をお渡しします。

予約が必要ですが、読み聞かせの時間もありますので、どうぞご利用ください。

ひまわり利用曜日 & 時間のお知らせ

毎週 月～金

AM10:00～PM4:00